Ätherische Öle
unterstützen das Leben

Maria L. Schasteen

Ätherische Öle

Die 5 Stützen des Lebens

Ein Hinweis

Ätherische Öle - die Hausapotheke der Natur

Hinweis

Diese Information will das Allgemeinwissen und den Wert natürlicher Heilkräfte erweitern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann und soll keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

Die Autorin und der Verlag können keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargelegten Informationen oder Rezepte übernehmen.

Copyright © SecretsOfNature.org

Copyright © der Bilder Shutterstock.com

Ätherische Öle - 5 Stützen des Lebens

Ätherische Öle sind zum Überleben auf diesem Planeten lebensnotwendig.

Ätherische Öle unterstützen das Leben. Hier sind ihre 5 Stützen:

1. Die Regelung der Lebensabläufe
2. Das Nähren
3. Das Schützen
4. Das Regenerieren
5. Das Vorbeugen

Die Regelung der Lebensabläufe

Ätherische Öle - Das Blut und die Lebensessenz der Pflanzen

Ätherische Öle unterstützen die Regelung der Lebensabläufe

Ätherische Öle sind für die Pflanzen, was das **Blut** für den Menschen ist.

Sie sind die **lebende Essenz** der Pflanzen.

Sie unterstützen **alle Körpersysteme**.

Ätherische Öle - die **Phytohormone** - unterstützen das endokrine System dabei, Hormondefizite auszugleichen und das Hormonsystem zu regulieren.

Ätherische Öle bringen **Sauerstoff** zu jeder Zelle.

Sie unterstützen den Körper bei der **Entgiftung** und **Nährstoffzufuhr**.

Ätherische Öle - Die Lebensessenz der Pflanzen

Ein Fläschchen nach therapeutischem Standard hergestelltes ätherisches Öl enthält die **lebende Essenz der Pflanze**.

Bein Einkauf ätherischer Öle beachten Sie bitte:

Ein ätherisches Öl **therapeutischer Qualität** ist ein Öl, das von der Pflanze direkt ins Fläschchen kommt. Das heißt, dem reinen Destillat der Pflanze wird im Labor nichts zugesetzt und nichts weggenommen. Nur 2% ätherischer Öle weltweit sind von therapeutischer Qualität. Bitte verlangen Sie ausschließlich nach höchster Qualität, um die Wirkkraft der Natur in Ihr Leben einzuladen.

Herkömmliche ätherische Öle - das sind 98% der Öle weltweit - sind vielleicht wohlmeinend, aber ungenügend destilliert, oft mit synthetischen Zusätzen wie Propylenglykol geschönt, um dem Öl eine seidige, kostbare Konsistenz zu geben, mit 5% Linalylacetat versetzt, um den blumigen Duft zu steigern, oder zur Gänze synthetisch hergestellt. Selbst Öle aus der Apotheke sind veränderte Öle, um dem Apothekenstandard gerecht zu werden, wonach jedes Fläschchen den selben Inhalt haben muss.

Doch die Natur ist vielfältig und natürliche Öle sind von Jahr zu Jahr, je nach Sonneneinstrahlung, Regenmengen und anderen Umwelteinflüssen ein wenig verschieden und dadurch für resistente Keime die einzige und unschlagbare Waffe.

Ätherische Öle unterstützen das Leben

Ätherische Öle unterstützen die lebenswichtigen Funktionen der Pflanzen, Tiere (siehe Duftmedizin für Tiere) sowie des menschlichen Organismus.

Lebenswichtige Funktionen:

- Herz-Kreislauf
- Magen-Darm
- Leber-Niere
- Lunge
- Augen und Ohren
- Muskeln und Sehnen
- Knochen und Blut
- Bewegungsapparat
- Haut und Haar

Ätherische Öle - Phytohormone

Ätherische Öle unterstützen hormonbedingte Abläufe in Pflanzen. Sie unterstützen unser **Hormonsystems** auch dabei, es durch regulierende Aktionen im Gleichgewicht zu halten.

Das endokrine System beim Menschen ist heute durch unzählige Umweltgifte schwer belastet. Synthetische Hormone, sogenannte **Xenohormone**, sind allgegenwärtig in Luft, Wasser, Nahrung, Putzmitteln sowie Schönheits- und Kosmetikprodukten.

Synthetische Hormone gehen in den Körper und besetzen die **Zellrezeptoren** wie eine unsichtbare Armee von Feinden, die von innen her unbemerkt größtmöglichen Schaden verursacht. Synthetische Hormone legen sich wie ein Plastikfilm über die Zellrezeptoren, die wie geblendet Fehlmeldungen an das Gehirn senden, Hormone auszuschütten, wo eigentlich keine Hormone ausgeschüttet werden sollten und umgekehrt. Der Körper gerät in Ungleichgewicht und reagiert mit Müdigkeit, Lustlosigkeit, Kopfschmerzen und Schwindelgefühl, Hitzewallungen, Unfruchtbarkeit und mehr.

Die reinigende Wirkung: Ätherische Öle haben die Eigenschaft, sich an schädliche Substanzen im Körper zu heften und sie aus dem Körper auszuleiten.

Ätherische Öle als Hormonregulatoren

Diese ätherischen Öle dienen zur Unterstützung des Hormonsystems:

Salbei (*Salvia officinalis*) unterstützt die endokrinen Zentren, u.a. das Fortpflanzungssystem, um Östrogen-, Testosteron- und Progesterondefizite auszugleichen. (Nicht für Epileptiker)

Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*) unterstützt die Körpersysteme, die für Menstruationsprobleme, hormonelle Dysbalance und gesunden Schlaf verantwortlich sind.

Geranie (*Pelargonium graveolens*) unterstützt das Immunsystem bei der Abwehr von Bakterien und Pilzen sowie beim hormonellem Ausgleich.

Lavendel (*Lavandula angustifolia*) unterstützt das Nervensystem, um zu entspannen und zu regenerieren

Fenchel (*Foeniculum vulgare*) liefert dem Körper östrogenähnliche Substanzen, die das endokrine System unterstützen. (Nicht für Epileptiker)

Ylang Ylang (*Cananga odorata*) hilft dem Körper dabei, männliche und weibliche Hormone auszugleichen.

Bergamotte (*Citrus bergamia*) ist ebenfalls ein unterstützendes Öl für das Hormonsystem.

Ein Rezept für den Hormonausgleich

- 5 Tr. Bergamotte
- 5 Tr. Geranie

50:50 mit reinem Pflanzenöl vermischen (d.h. 5 Tr. Bergamotte, 5 Tr. Geranie und 10 Tr. Pflanzenöl wie Olivenöl vermischen). Davon reibt man täglich 1-2 Tropfen auf Stirn, Schläfen, Haupt, Fußsohlen oder unteren Bauch- und Rückenbereich. Eine warme Kompresse treibt die wirksame Ölmischung noch tiefer in den Körper.

Ätherische Öle - die Sauerstoff Lieferanten

Ätherische Öle versorgen die Pflanze mit **Sauerstoff** und unterstützen auch den menschlichen Körper bei der Zellatmung.

Die Wissenschaft sagt: Krankheitskeime können in der Gegenwart von Sauerstoff nicht leben!

Pfefferminze für die aktive Zellatmung:

Pfefferminze (*Mentha piperita*) ist eines der ältesten und beliebtesten Kräuter der Menschheit. Wer einmal Pfefferminzöl gerochen oder seine belebende Wirkung in Minze-Bonbons erfahren hat, der weiß um die Kraft des Pfefferminzöls.

Pfefferminzöl verbessert nachweislich die Gedächtnisleistung, indem es reichlich **Sauerstoff ins Gehirn** bringt.

Wissenschaftler haben bestätigt, dass der Student beim „Lernen mit Pfefferminzöl“ das Gelernte 50% besser behält und das Gelernte bei der Prüfung besser abrufen kann.

Wollen Sie aktive, gescheite Schulkinder oder müssen Sie für ein Examen lernen, dann stellen Sie einen **Diffuser mit Pfefferminzöl** auf den Schreibtisch und vernebeln Sie das Öl während des Studiums.

Ätherische Öle - Reinigende Vitalstoff Lieferanten

Ätherische Öle transportieren im Pflanzenreich **Schadstoffe** ab und führen **Vitalstoffe** zu, so wie sie auch den menschlichen Organismus bei dieser Aufgabe unterstützen.

Ätherische Öle reinigen den Körper von Giften

Der Ansturm von Umweltgiften im Körper wie Pestizide, Herbizide, Plastizide, krebserregende Chemikalien und Schwermetallvergiftungen überbelasten Leber und Nieren und werden oft in Körperdepots gesammelt, weil sie so schnell nicht abgebaut werden können. Das macht sich im Körper durch allerlei Beschwerden wie Schwächegefühl, Kopfschmerzen, Übergewicht bis zur Leberzirrhose - der achthäufigsten Todesursache - bemerkbar.

Ätherische Öle als Nahrungsergänzung

Wenn wir z.B. 1 Tropfen Zitronenöl in Wasser oder in der Nahrung aufnehmen, sucht sich das Zitronenöl die Freien Radikale (OH Radikale) und wandelt sie in Vitamin A um! So haben sich ätherische Öle als freie Radikalfänger bewährt.

Verwenden Sie ausschließlich ätherische Öle zum Kochen, die als Nahrungsergänzung deklariert sind!

Ätherische Öle reinigen den Körper

Hier sind einige Rezepte

Zitrone und Pfefferminze zur Reinigung und Entgiftung:

- 2 Tr. Zitrone pro Wasserglas (bis 14:00 Uhr)
- 1 Tr. Pfefferminze pro Wasserglas (ab 14:00 Uhr)

Trinken Sie bis 14:00 Zitronenwasser und ab 14:00 Uhr das Pfefferminzwasser. Während Zitronenöl die Gifte aus dem Körper löst, transportiert das Pfefferminzöl die Gifte ab.

Grapefruit zum Abnehmen:

Bis 14:00 Uhr:

- 4 Tr. Grapefruit
- 2 Tr Limette in 1 Liter Wasser

Ab 14:00 Uhr

- 4 Tr Pfefferminze in 1 Liter Wasser

Grapefruit (*Citrus paradisi*) hat **fettlösende** Eigenschaften und wird sowohl als Getränk, als auch als Massageöl gerne verwendet. In 1 Liter Wasser mischen und trinken Sie bis 14:00 Uhr Grapefruit- und Limettenöl; ab 14:00 Uhr Pfefferminzwasser.

Ätherische Öle nähren

Ätherische Öle - die beste „Nahrungsergänzung“ der Natur!

Die Nährstoff Lieferanten

Ätherische Öle transportieren lebenswichtige **Vitalstoffe** zu den Zellen.

Sie unterstützen den Körper dabei, Vitamine und Mineralien zu absorbieren und Enzyme freizusetzen. Dabei unterstützen Sie das **Verdauungssystem**.

Ätherische Öle bringen **Sauerstoff** zu jeder Zelle und unterstützen dadurch den Blutkreislauf!

Sie wandeln Sonne und kosmische Einflüsse in **Energie** um und bringen lebendige Zellnahrung zu jeder Körperzelle.

Ätherische Öle - Lebenswichtige Vitalstoff Lieferanten

Ätherische Öle transportieren lebenswichtige **Vitalstoffe** zu den Zellen der Pflanze und unterstützen auch den menschlichen Organismus bei der Zufuhr von Nährstoffen.

Bergamotte (*Citrus bergamia*) besitzt einen frischen, süßen Zitrusduft. Sie wirkt aufbauend und entspannend und wird *Das Öl für Ausgeglichenheit und Lebensfreude* genannt. (Quelle: Duftmedizin für Kinder, Crotona Verlag)

Orange (*Citrus x sinensis)* ist ein Öl mit einem fruchtigen und erfrischenden Aroma, das anregt und entkrampft. Ihr Aroma ist ein *Gute-Laune-Garant*!

Majoran (*Origanum majorana*), herb und würzig, unterstützt das Nervensystem mit seiner beruhigenden Wirkung und wird als *Das Öl für Lebensglück* geschätzt.

Zimt (*Cinnamomum verum*) verströmt einen exotischen, süßen Duft, der wärmt und inspiriert. Als *Das Öl mit der Kraft des Feuers* bekannt unterstützt Zimtöl das Verdauungssystem.

Zur Anwendung ätherischer Öle als Nahrungsergänzung:

Mischen Sie 1 einzigen Tropfen in Ihre Speisen - ätherische Öle sind hochkonzentriert. Ob im Getränk, in der Bratensoße, in der Salatmischung oder im Apfelkuchen, ätherische Öle schmecken!

Ätherische Öle unterstützen das Verdauungssystem

Ätherische Öle helfen dem pflanzlichen Organismus, Vitamine und Mineralien für die **Zellgesundheit** zu absorbieren. Sie unterstützen auch das menschliche Verdauungssystem.

Ätherische Öle und die gesunde Verdauung:

Öle zur Unterstützung der Verdauung sind u.a. **Anis, Fenchel, Estragon, Ingwer** oder **Rosmarin**.

Fenchel (*Foeniculum vulgare*) besitzt ein süßes, erdiges Aroma mit vitalisierender und harmonisierender Wirkung. Er wird als **Verdauungshilfe** geschätzt und unterstützt das System bei Fettleibigkeit, die auch hormonbedingter Natur sein kann.

Fenchel unterstützt das **Immunsystem** bei seiner Arbeit Entzündungen zu hemmen und Parasiten zu eliminieren und ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten wie Arthritis und Rheumatismus entgegenzuwirken.

Zur Anwendung nimmt man einen tiefen Atemzug des Duftes aus dem Fläschchen oder vernebelt das ätherische Öl in einem Aroma-Diffuser. Das Öl wird bei Bedarf verdünnt auf die Magengegend gerieben und/oder in einem Glas Wasser oder in Speisen zu sich genommen. (Fenchel ist nicht für Epileptiker geeignet.)

Ätherische Öle - Lebenswichtige Sauerstoff Lieferanten

Ätherische Öle versorgen den pflanzlichen Organismus mit reichlich **Sauerstoff** und unterstützen auch den menschlichen Organismus mit Sauerstoff.

Sauerstoffversorgung im Blutkreislauf

Zypressenöl *(Cupressus sempervirens)* erfrischt mit seinem herben, balsamischen Aroma und hat eine anregende, revitalisierende Wirkung auf den ganzen Organismus. Der Name verrät, dass Zypresse, die fest in der Erde verwurzelt mit dem Haupt im Himmel steht, *Das ewigwährende Öl, das ewiges Leben symbolisiert* ist. Das Öl verleiht Sicherheit und **Erdung**.

Seine Wirkkräfte unterstützen das **Kreislaufsystem** bei der Anreicherung mit Sauerstoff, einer gesunden Blutkapillarfunktion sowie Muskelentspannung, besonders nach körperlicher Anstrengung (Workout).

Die Anwendung von Zypressenöl:

Um die Wirkungen von Zypressenöl zu genießen, das Öl aus dem Fläschchen, den Handflächen oder aus einem Aroma-Diffuser einatmen. 1 Tropfen Zypressenöl - je nach Verträglichkeit verdünnt oder unverdünnt - auf verkrampfte oder schmerzende Muskel- oder Hautpartien auftragen und einmassieren.

Ätherische Öle - Sonnenenergie aus der Natur

Ätherische Öle wandeln bei Pflanzen Sonne und andere kosmische Einflüsse in **Energie** um und unterstützen in gleicher Weise auch die menschliche Konstitution.

Ätherische Öle von **Pfefferminze**, **Fichte** und **Rosmarin** unterstützen den Körper bei Energielosigkeit, Müdigkeit und seelischer Verstimmung.

Ätherische Öle für die Konzentration:

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) duftet frisch, krautartig und süß. Das Öl unterstützt den Körper dabei gesteigerte Energie und Aufmerksamkeit bei Ermüdung bereit zu stellen.

Rosmarin gilt seit altersher als Symbol der Liebenden und ist die *Hochzeitsblume*. Rosmarinöl ist *Das Öl der Liebe und Treue*.

Anwendung des Rosmarinöls:

Man öffnet das Fläschchen und nimmt einen tiefen Atemzug des balsamisch würzigen Aromas. In einem Aroma-Diffuser vernebelt erfüllt der Duft dieses Krautes den Raum mit lebendiger Frische.

Auch kann man 1 Tropfen Rosmarinöl in eine Speise einrühren und die Wirkung dieses beliebten Krautöls am eigenen Leib erleben.

Ätherische Öle versorgen 100 Billionen Zellen

Ätherische Öle bringen **Zellnahrung** zu jeder Pflanzenzelle sowie auch zu jeder unserer 100 Billionen Zellen.

Zellnahrung Thymianöl

Thymian (*Thymus vulgaris*) hat ein balsamisch würziges Aroma, das sowohl kräftig als auch durchdringend ist. Es wird gerne in der mediterranen Küche verwendet.

Das Öl der Tapferkeit, wofür Thymian steht, unterstützt das **Immunsystem** besonders dabei, seine antimikrobiellen, antifungalen, antiviralen und antiparasitären Eigenschaften einzusetzen, um u.a. Infektionskrankheiten, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen und Depression abzuwenden.

Anwendung von Thymianöl:

Thymianöl wird gerne in Pastasoßen und andere mediterrane Gerichte eingerührt. Dabei ist zu beachten, dass man beim Würzen mit ganz wenig ätherischem Öl beginnt, etwa 1 Tropfen für 1 Liter Kochgut. Manchmal ist nur 1/2 Tropfen vonnöten. Dazu steckt man einen Zahnstocher in die Flaschenöffnung des Öls und rührt damit um.

Aber auch das Einatmen, besonders mittels eines Aroma-Diffusers wird von **Anti-Aging** Experten empfohlen.

Ätherische Öle schützen

Ätherische Öle sind der Rundum-Schutz der Natur

Wie ätherische Öle uns schützen

Ätherische Öle wehren lästige Insekten ab. Aber sie stählern den Körper auch gegen **Krankheitserreger** aller Art, selbst den gefürchteten Krankenhauskeimen.

Ätherische Öle ziehen mit ihrem Duft an - wie den Liebespartner - oder stoßen Parasiten und andere Eindringlinge ab und unterstützen den Körper dabei, mit **Umweltschäden** fertig zu werden.

Sie unterstützen den Körper nicht nur von außen, z.B. bei der Abwehr von **Schadstoffen**. Ätherische Öle kommen dem Wundheilungsprozess des Körpers auch von innen zu Hilfe, um die **Zellregeneration** zu fördern.

Ätherische Öle unterstützen die **DNS**-Regenerationsfähigkeit der Zellen und tragen zur Verjüngung und Optimierung bei.

Der natürliche Insektenschutz

Ätherische Öle wehren mit ihrem Duft **lästige Insekten** und Schädlinge ab und und unterstützen uns Menschen ebenso dabei.

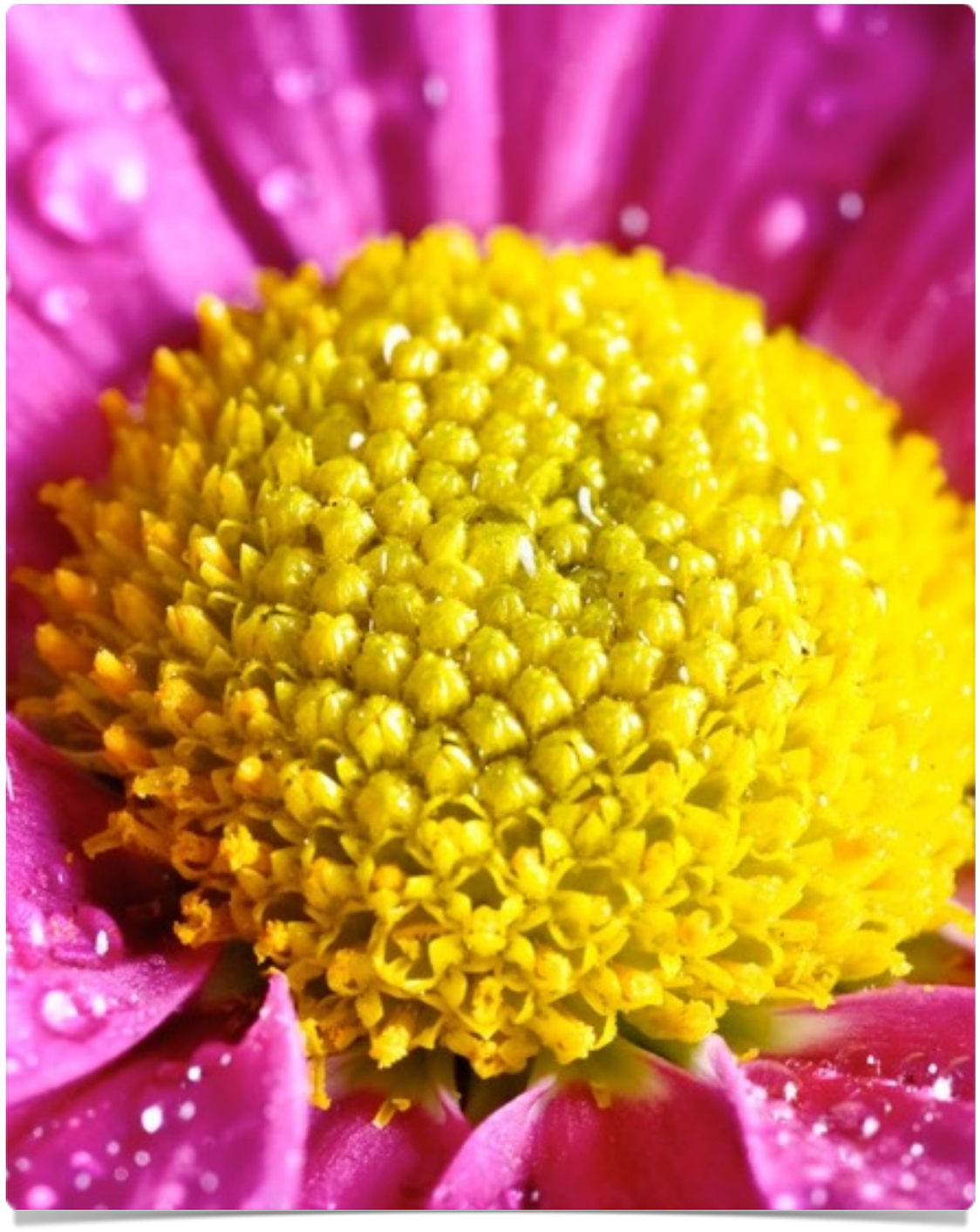
Ätherische Öle als natürlicher Insektenschutz:

- Ameisen, Blattläuse: **Grüne Minze**
- Mücken: **Zitronella**
- Flöhe, Motten, Fliegen: **Lavendel**
- Schnecken: **Zedernholz**
- Pilze: **Zitrone, Orange**
- Wespen: **Geranie**

Anwendung in Haus und Garten:

Man füllt eine Sprühflasche mit Wasser und 5-10 Tropfen eines oder mehrerer ätherischer Öle - je nach Größe der Sprühflasche. Vor Gebrauch immer gut schütteln und damit den Raum, ggf. die Kleidung (bei lästigen Sommermücken) und den Tisch oder die Küchenarbeitsfläche besprühen.

Von Schädlingen oder Pilzen befallene Blätter Ihrer Lieblingspflanzen vorsichtig mit einem Seifenwasser, das man mit ein paar Tropfen Öl angereichert hat, abwischen.



Die Lebenskraft der Düfte

Ätherische Öle tragen maßgeblich dazu bei, uns unsere Nachkommenschaft zu sichern! Denn bei der **Zeugung** folgt der Same seiner „Nase“ und eilt dem Maiglöckchenduft entgegen, den die Eizelle als Lockmittel aussendet, um sicher gefunden zu werden.

Düfte begleiten uns durch unser ganzes Leben. Schon in den Armen der Mutter nimmt das Baby ihren Duft wahr und verankert diese Erfahrung in seinem limbischen System, dem Erinnerungszentrum des Gehirns. Fortan wird der Duft der Mutter, z.B. **Rosenduft**, zeitlebens mit Geborgenheit und warmen Erinnerungen einhergehen.

Liebende können sich riechen. Sie werden von dem Duft des Partners magisch angezogen.

Auch unangenehme Erinnerungen sind mit Gerüchen verknüpft und treten immer wieder ins Bewusstsein, wenn wir diese bestimmten Düfte wahrnehmen. Düfte können uns glücklich machen, aber auch traurig oder ängstlich, je nach unseren im Gehirn gespeicherten Erfahrungen.

Düfte können aber auch schlechte **Erfahrungen**, Traumata und seelische Wunden beruhigen, ausgleichen und uns letztlich zu Gelassenheit, Verständnis und Erkenntnis führen.

Die siegreichen ätherischen Öle

Ätherische Öle bilden ein **sauerstoffreiches**, unfreundliches Milieu für schädliche Mikroben. In einem sauerstoffreichen Milieu können Bakterien und Viren nicht leben.

Krankheitskeime fürchten sich vor diesen Ölen:

Zimt (*Cinnamomum verum*) wärmt mit seinem würzigen, starken Aroma und unterstützt das **Immunsystem** dabei, sich selbst zu schützen. Es wärmt mit seinem Feuer an kalten Wintertagen und inspiriert den Geist, der Zimtduft oft mit wohligen Kindheitserinnerungen an Omas duftende Küche verknüpft und darüber den Stress des Alltags vergisst.

Nelke (*Syzygium aromaticum*) mit ihrem herb würzigen Aroma lässt den Körper entspannen und unterstützt ihn dabei, Schmerzen zu lindern und **Infektionen** abzuwehren. *Gewürznelke, das Sinnbild der Liebe*, birgt in sich eine feurige Kraft, die verjüngt und gar jeglicher Widrigkeit die Stirn bietet - so wie auch Liebe selbst den Tod überwindet.

Oregano (*Origanum vulgare*) ist ein anderes feuriges Öl, das das Immunsystem kraftvoll unterstützt, um **Infektionen** siegreich entgegenzutreten. Würzig und herb steht das Oreganoöl für *Das Öl der Demut und Lösgelöstheit*.

Ätherische Öle schützen von innen und außen

Ätherische Öle schützen von innen:

Ätherische Öle schützen von innen, indem sie **Organe** und **Lebensvorgänge** bei Pflanze, Tier und Mensch tatkräftig unterstützen.

Sie dringen nahezu augenblicklich zu jeder Zelle vor, unterstützen den Blutkreislauf dabei, die Zellen mit Nährstoffen zu versorgen und Schadstoffe abzutransportieren. Sie unterstützen das Hormonsystem dabei, hormonelle Schwankungen auszugleichen und das Immunsystem, stark gegen Eindringlinge anzukämpfen.

Ätherische Öle schützen von außen:

Sie wehren von den Pflanzen Schadstoffe ab, z.B. bei Verletzungen, und leiten die **Wundheilung** bei Pflanzen ein - von außen wie von innen. Sie unterstützen auch die menschliche **Zellregeneration**.

Die besonderen Wirkstoffe ätherischer Öle unterstützen jede einzelne unserer 100 Billionen Zellen bei der Zellteilung, der Reparatur von Zellschäden auf **DNS** Ebene und die Aufrechterhaltung eines gesunden und vitalen Körpers und all seiner Zellfunktionen.

Ätherische Öle zur Entgiftung

Mit ihrer hoch-antioxidativen Kraft regenerieren ätherische Öle den pflanzlichen Organismus von **Umweltschäden**. Pflanzen hängen von ätherischen Ölen für ihre Regeneration ab.

In gleicher Weise unterstützen ätherische Öle auch unseren Körper, der darauf mit gesteigerter Vital- und Spannkraft sowie **Lebensfreude** reagiert.

Mitochondriale **Gifte** wie Arsen, Aluminium, Zinn, Cäsium und Thallium schädigen den Organismus.

- Thallium ist ein Benzin-Additiv, das zehnmal giftiger als Quecksilber ist.
- Cäsium ist ein starkes Mitochondriengift, das durch die Reaktorkatastrophe in Fukushima, Japan, in unserer Umwelt allgegenwärtig ist.
- Auch von Aluminiumvergiftung ist jeder von uns direkt betroffen, denn Aluminium ist in der Luft, in Wasser, Nahrung, Soda-Dosen und im Deo zu finden.

Diese **Toxine** und viele andere vergiften unsere Enzyme, deren Aufgabe es wäre, Nährstoffe in unsere Mitochondrien zu transportieren. Ätherische Öle unterstützen den Körper tatkräftig bei seiner Arbeit, Giftstoffe zu entsorgen und Nährstoffe heranzuschaffen.

Ätherische Öle - die Stütze des Körpers

Zitronenöl (*Citrus limon*) besteht zu 68% aus dem sehr antioxidativ wirkenden d-Limonen. Es unterstützt das **Immunsystem** bei der Entgiftung des Körpers, fördert das Zirkulationssystem und wirkt anregend und anhebend auf die Sinne.

Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*) mit seinem frischen, süßen Blumenduft beruhigt, tut wohl und erfrischt und wird als Universalöl geschätzt. Es unterstützt den Körper dabei, die Haut - selbst nach Verbrennungen - zu regenerieren, das **Nervensystem** zu beruhigen oder anzuregen, die Immunreaktion auf Entzündungen zu verstärken, den Blutkreislauf zu regulieren, u.v.m.

Wintergrün (*Gaultheria procumbens*) enthält den aktiven Wirkstoff **Methysalicylat**, der auch in vielen Rheumasalben gegen Schmerzen zu finden ist. Doch Achtung: 99% sogenanntes „Wintergrünöl“ oder „Methylsalicylat“ wird heute synthetisch hergestellt und ist giftig.

Weihrauch (*Boswellia carteri*) - der **Alleskönner** unter den ätherischen Ölen - wird nicht umsonst *Das Öl der Könige* genannt. Er hat einen balsamischen Duft, der das Herz anhebt und den Körper mit seinen ausgleichenden und erdenden Eigenschaften unterstützt. Tatsächlich wurde das Weihrauchöl von altersher für alles „vom gebrochenen Schädel bis zur gebrochenen Zehe“ verwendet und seine geniale Wirkkraft wird heute langsam wiederentdeckt.

Ätherische Öle für Körper, Emotionen und Geist

Ätherische Öle unterstützen die **Regeneration** der Reaktionen und Reflexe bei Pflanzen, so wie sie die Verstandeskraft, die Gefühle und die seelische Verfassung des Menschen unterstützen.

Rosenöl (*Rosa damascena*) verströmt einen blumig süßen Duft, der das Erinnerungszentrum des Gehirns berührt und dadurch Geist und Herz anheben und seelischen Schmerz lindern kann. Nicht umsonst wird die Rose *Die Königin der Blumen* genannt, denn wen sie mit ihrem majestätischen Duft berührt, der ist gesegnet.

Pfefferminzöl (*Mentha piperita*) und **Zitronenöl** (*Citrus limon*) wie auch **Majoran** (*Origanum majorana*) und andere ätherische Öle machen die Körperkräfte hellwach, sodass sich die Sinne konzentrieren und die Geisteskräfte voll entfalten können.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*), **Salbei** (*Salvia officinalis*) sowie **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*) sind ebenfalls ätherische Öle, die unsere Gedächtnisfunktionen kräftig unterstützen, wenn wir sie auf Schläfen, Stirn oder Nacken reiben, oder einfach nur einatmen.

Zur Gedächtnisstärkung:

5 Tr. Basilikum, 10 Tr. Rosmarin, 2 Tr. Pfefferminze, 4 Tr. Immortelle einatmen oder auf Stirn und Nacken reiben.

Ätherische Öle zur Vorbeugung

Vorbeugen ist besser als reparieren

Zur Vorbeugung:

Ätherische Öle unterstützen das körpereigene Immunsystem, um Abwehrkräfte zu stärken.

Sie helfen dem Körper dabei Homöostase zu erlangen, um ausgeglichen und ohne gröbere Reparaturen zweckorientiert funktionieren zu können.

Ätherische Öle sind für Menschen, Tiere und Pflanzen lebensnotwendig!

Ätherische Öle sind die Hausapotheke der Natur.

Ätherische Öle zur Stärkung der Abwehrkräfte

Ätherische Öle beugen bei Pflanzen vor, sie vor **Frost und Hitze** zu schützen. So unterstützen sie auch das körpereigene Immunsystem des Menschen, seine **Abwehrkräfte** zu steigern.

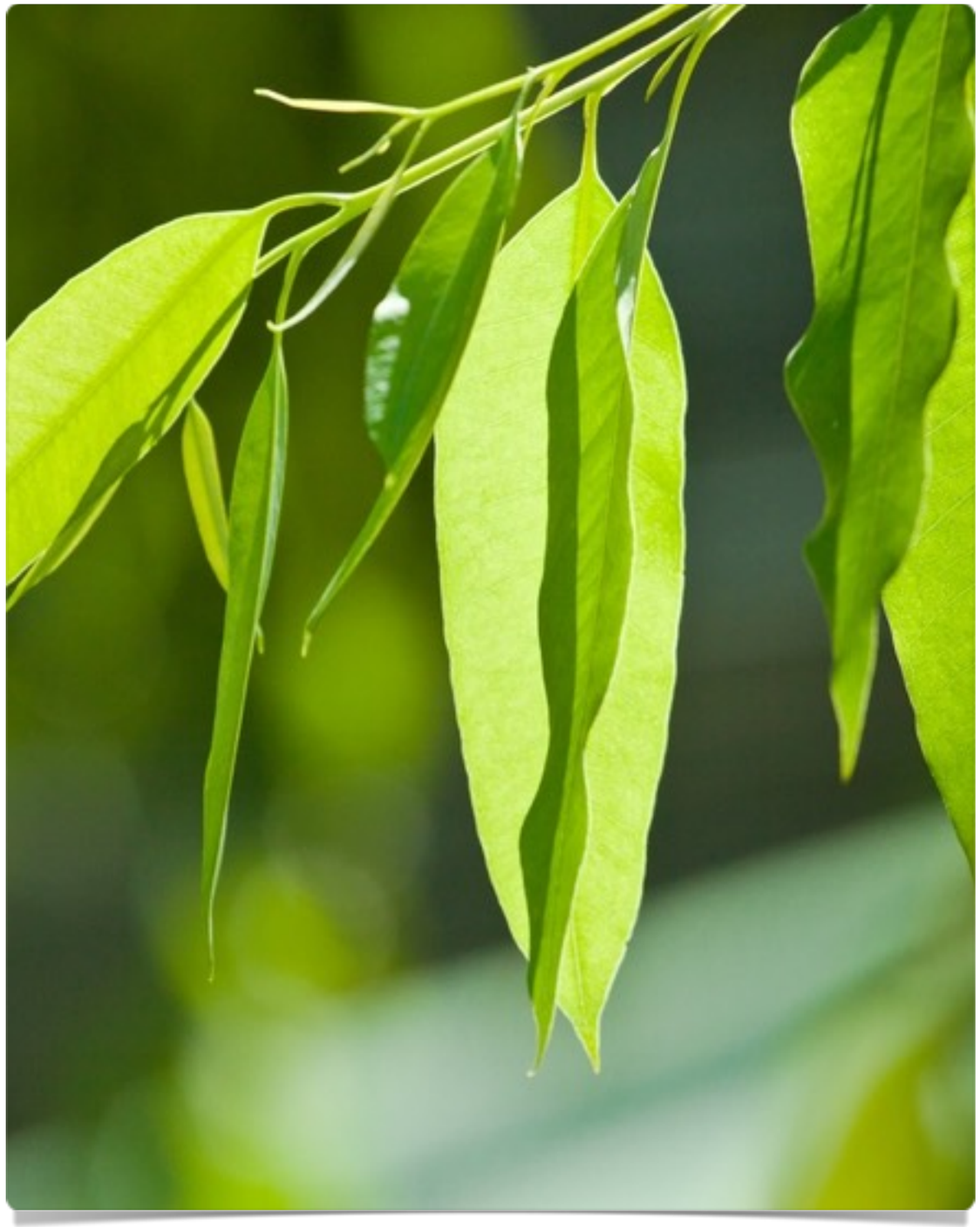
Ätherische Öle, die dem Immunsystem zu Hilfe eilen:

Teebaum (*Melaleuca alternifolia*), **Pfefferminze** (*Mentha piperita*), **Basilikum** (*Ocimum basilicum*), ***Eucalyptus radiata***, u.a., sind beliebte ätherische Öle zur Grippezeit.

Ein Rezept zur Unterstützung des Immunsystems:

- 2 Tr. *Eucalyptus radiata*
- 6 Tr. Weihrauch
- 3 Tr. Immortelle
- 6 Tr. Fichte
- 1 Tr. Wintergrün

Diese Ölmischung im Aroma-Diffuser vernebeln und **einatmen**. Mit reinem Pflanzenöl verdünnt, 1 Tropfen der Ölmischung auf Thymus, Brust, Rücken, Nebenhöhlen oder Füße **massieren**. In Badesalz oder Kaiser Natron™ mischen und dem heißen Badewasser zufügen.



Ätherische Öle zur Unterstützung des Immunsystems

Eukalyptus (*Eucalyptus radiata*) ist kühlend, erfrischend und belebend für Körper und Geist. Dieses Öl unterstützt den Körper dabei, die Atemwege zu desinfizieren und **Infektionen** zu bekämpfen.

Sandelholz (*Santalum album*) hat ein süßes, nach hawaiianischem Holz kräftig duftendes Aroma, das zutiefst beruhigend und aufbauend wirkt und das **Immunsystem** bei der Bekämpfung von Infektionen unterstützt. Es ist als *Das Öl der Lebenskraft* bekannt.

Teebaum (*Melaleuca alternifolia*) findet viele Anwendungen. Das Öl unterstützt u.a. das **Immunsystem**, seinen antibakteriellen und ausgleichenden Funktionen nachzukommen sowie die Haut zu regenerieren. Herb balsamisch duftend wird es *Das Öl der Lebensfreude* genannt.

Auch **Fenchel, Weihrauch, Salbei** und **Thymian** sind ätherische Öle, die das Immunsystem unterstützen.

Anwendung ätherischer Öle zur Unterstützung:

Man atmet das ätherische Öl oder eine Mischung von unterstützenden Ölen direkt ein oder vernebelt das Öl mittels eines Aroma-Diffusers. Auch das Einreiben und Einnehmen in Kapselform, verdünnt mit reinem Pflanzenöl, ist beliebt.

Ätherische Öle für Mensch und Tier

Ätherische Öle sind für Menschen, Tiere und Pflanzen **lebensnotwendig**!

Seit Anbeginn der Zeiten hält die Hausapotheke der Natur ätherische Öle - die Lebensessenz der Pflanzen - für uns bereit. Ätherische Öle waren die **Urmedizin der Menschheit**. Lange bevor Kräuter, Tinkturen und Salben Einzug in unsere Hausapotheke fanden, haben die Heiler der Antike ätherische Öle verwendet, um die Not der Menschen zu lindern und Anhebung und Lebensfreude in den Alltag zurück zu holen.

Heute bringe ich Ihnen dieses lang vergessene Wissen und wünsche Ihnen viel Freude mit ätherischen Ölen therapeutischer Qualität. Für die sichere Anwendung ätherischer Öle und tiefere Einblicke in die **Geheimnisse** ätherischer Öle lege ich Ihnen die Trilogie Duftmedizin ans Herz.

Darin lege ich Ihnen in vielen spannenden Geschichten die tieferen Einblicke in die Wirkweisen der Aromatherapie dankbar und liebevoll in Ihre Hände und in Ihre **Verantwortung**. Mögen neue Erkenntnisse Ihr Leben bereichern und mit Hoffnung und Lebensfreude erfüllen.

Maria L. Schasteen

www.duftmedizin.org